

Dr Russ Harris

PUŁAPKA SZCZĘŚCIA



Jak przestać walczyć
i zacząć żyć



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PUŁAPKA SZCZĘŚCIA

Dr Russ Harris

PUŁAPKA SZCZĘŚCIA

**Jak przestać walczyć
i zacząć żyć**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TLUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-551-0

Tytuł oryginału: *The Happiness Trap. Stop struggling, start living.*
Copyright © 2007 in text: Dr Russ Harris
Dr Russ Harris potwierdza, że ma pełne prawo do autorstwa niniejszego dzieła.

Wszystkie sytuacje opisane w książce wydarzyły się naprawdę.
Imiona osób oraz opisy zostały zmienione, aby zapobiec ich identyfikacji.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

Matce i ojcu, za cztery dziesięciolecia miłości,
wsparcia, inspiracji i zachęt. Oraz żonie Carmel,
której miłość, mądrość i szczodrość wzbogaciły moje życie
i otworzyły mi serce w sposób, jakiego się nie spodziewałem.

SPIS TREŚCI

Przedmowa Stevena C. Hayesa	9
Wstęp: Ja tylko chcę być szczęśliwy!	11
CZĘŚĆ 1: W jaki sposób zastawiasz pułapkę szczęścia ...	21
Rozdział 1: Bajeczki	23
Rozdział 2: Błędne koło	35
CZĘŚĆ 2: Odmień swoje wnętrze	49
Rozdział 3: Sześć podstawowych zasad ACT	51
Rozdział 4: Wielki bajarz	55
Rozdział 5: Bolesna prawda	67
Rozdział 6: Zdystansowanie – rozwiązywanie problemów ..	79
Rozdział 7: I kto to mówi	89
Rozdział 8: Straszne wizje	99
Rozdział 9: Demony na statku	107
Rozdział 10: Jak się czujesz?	113
Rozdział 11: Przełącznik walki	123
Rozdział 12: Skąd się wziął przełącznik walki?	127
Rozdział 13: Spoglądając w oczy demonom	137
Rozdział 14: Rozszerzenie – rozwiązywanie problemów	153
Rozdział 15: Ujeżdżanie potrzeb	165
Rozdział 16: Jeszcze więcej demonów	177
Rozdział 17: Wehikuł czasu	181
Rozdział 18: Brudny pies	191
Rozdział 19: Kłopotliwe słowo	197
Rozdział 20: Jeśli możesz oddychać, znaczy, że żyjesz	203

Rozdział 21: Same fakty	213
Rozdział 22: Opowieść, jakich mało	217
Rozdział 23: Nie jesteś tym, za kogo się uważasz	227
CZĘŚĆ 3: Satysfakcjonujące życie	235
Rozdział 24: Posłuchaj swojego serca	237
Rozdział 25: Wielkie pytanie	245
Rozdział 26: Wartości – rozwiązywanie problemów	255
Rozdział 27: Najdłuższa podróż	259
Rozdział 28: W poszukiwaniu spełnienia	269
Rozdział 29: Dostatnie życie	279
Rozdział 30: Stawić czoła strachowi	285
Rozdział 31: Gotowość	299
Rozdział 32: Do przodu i do góry	311
Rozdział 33: Satysfakcjonujące życie	325
Polecana lektura	333
Materiały	333
Podziękowania	335

Przedmowa

Z pojęciem szczęścia wiąże się olbrzymia ironia. Jego rdzeń pochodzi od słowa oznaczającego „przez przypadek” lub „zrządzeniem losu”, przywodzącego na myśl coś nowego w pozytywnym sensie, uczucie zachwyty i wdzięczność za to, co się wydarzyło. Ironia polega na tym, że ludzie nie tylko poszukują tego szczęścia, ale i próbują je zatrzymać – zwłaszcza żeby uniknąć „zgryzoty”. Niestety dążenie do zapanowania nad szczęściem może nas przerosnąć, a podjęte starania przyjąć planowaną, zamkniętą i sztywną postać.

Szczęście nie sprowadza się wyłącznie do tego, że dobrze się czujemy. W przeciwnym wypadku najszczęśliwszymi ludźmi na świecie byliby narkomani. Co więcej, pogoń za dobrym samopoczuciem może okazać się bardzo niefortunna. Nieprzypadkowo narkomani mówią o „dawaniu sobie w żyłę – ponieważ próbują utrzymać coś w organizmie, wspomagając się środkami chemicznymi. Ale niczym motyl przytwierdzony szpilką do stołu, szczęście wtedy umrze – chyba że tylko lekko je przytrzymamy. Nie tylko narkomani zachowują się w taki sposób. Dążąc do osiągnięcia emocjonalnego rezultatu, który nazywamy szczęściem, większość z nas robi coś całkowicie do niego przeciwnego, i czujemy bezsilność i przygnębienie, gdy pojawia się nieunikniony efekt naszych działań. Dopóki nie przejrzymy na oczy, w zasadzie wszyscy szukamy „działki” szczęścia.

Niniejsza książka bazuje na wykorzystaniu terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), popartej badaniami metody opierającej się na nowym i zaskakującym podejściu do szczęścia i życiowej satysfakcji. Zamiast uczyć nowych technik pogoni za szczęściem,

ACT stawia na zaprzestanie codziennej walki i skończenie z uciekaniem od tego, co się w wokół dzieje i uczuciem straty. Russ Harris wyłożył to podejście w skrupulatny, twórczy i przystępny sposób. W 33 niedługich rozdziałach tłumaczy, jak to się dzieje, że wpadamy w „pułapkę szczęścia”, i jak się z niej wyrwać, uświadamiając sobie swoje położenie i wykorzystując akceptację, poznawcze zdystansowanie i swoje wartości.

Radosna nowina przebijająca z kart tej książki jest taka, że nie musisz czekać, żeby zacząć naprawdę żyć. Nie musisz już dłużej czekać. Ludzie przypominają lwa w papierowej klatce – dali się uwięzić złudzeniom własnego umysłu. Ale choć klatka sprawia wrażenie solidnej, to nie da się w niej zamknąć ludzkiego ducha. Istnieje inna droga, którą dr Harris oświetla potężnym reflektorem w postaci swojej książki.

Przyjemnej podróży. Znalazłeś się w dobrych rękach.

Steven C. Hayes
Pomysłodawca ACT
Uniwersytet Nevady

Wstęp:

JA TYLKO CHCĘ BYĆ SZCZĘŚLIWY!

Wyobraź sobie przez chwilę, że niemal cała twoja wiedza na temat poszukiwania szczęścia była niedokładna, zwodnicza i nieprawdziwa. I dlatego właśnie byłeś nieszczęśliwy. A jeśli to twoje własne wysiłki uniemożliwiały osiągnięcie zamierzonego celu? I wszyscy, których znasz, jadą na tym samym wózku – łącznie z psychologami, psychiatrami i guru samopomocy twierdzącymi, że potrafią rozwiązać wszystkie twoje wątpliwości?

Stawiając takie pytania, nie próbuję tylko przykuć twojej uwagi. Książka, którą trzymasz w dłoniach, oparta jest na coraz liczniejszych wynikach badań naukowych, wskazujących, że wszyscy daliśmy się schwytać w potężną psychologiczną pułapkę. Naszym życiem kierują bezużyteczne i niedokładne przekonania o istocie szczęścia – powszechnie przyjęte w społeczeństwie, bo „wszyscy wiedzą, że to prawda”. Z pozoru są całkiem sensowne – dlatego natykasz się na nie w każdym kolejnym poradniku, jaki wpada ci w ręce. Ale te same błędne przekonania są zarazem przyczyną i siłą napędzającą błędne koło, przez co im mocniej staramy się znaleźć szczęście, tym bardziej cierpimy. Cała ta psychologiczna pułapka jest bardzo dobrze ukryta i nawet nie zdajemy sobie sprawy, że daliśmy się w nią złapać i nas kontroluje.

To ta zła wiadomość.

Dobra jest taka, że wciąż istnieje nadzieja. Możesz nauczyć się rozpoznawać „pułapkę szczęścia” i, co ważniejsze, na dobre się z niej wydostać. Wymagane do tego umiejętności i wiedzę zdobędziesz dzięki tej książce, bazującej na rewolucyjnych osiągnięciach

w dziedzinie ludzkiej psychologii: modelu przemiany znanym jako terapia akceptacji i zaangażowania (ACT).

ACT (w języku angielskim wymawiane tak samo jak słowo „act” – „działać” – przyp. tłum.) zostało stworzone w Stanach Zjednoczonych przez psychologa Stevena Hayesego, a nad rozwojem techniki pracowali jego liczni koledzy, w tym Kelly Wilson i Kirk Stroszal. ACT okazało się być zdumiewająco skuteczną metodą w leczeniu wielu problemów: począwszy od depresji i lęków, a skończywszy na chronicznym bólu, a nawet uzależnieniu od narkotyków. Przykładowo, badania psychologów Patty Bach i Stevena Hayesego, w których ACT stosowano na pacjentach dotkniętych przewlekłą schizofrenią, dały zdumiewające rezultaty – po zaledwie czterech godzinach terapii wskaźnik ponownych przyjęć chorych spadł o połowę! ACT okazało się też wysoce skuteczne w przypadku mniej dramatycznych problemów, z jakimi borykają się miliony z nas, jak rzucanie palenia czy obniżanie poziomu stresu w miejscu pracy. W przeciwieństwie do przeważającej większości innych terapii, ACT opiera się na badaniach naukowych, i z tego właśnie powodu błyskawicznie rośnie jego popularność wśród psychologów na całym świecie.

ACT ma pomóc prowadzić intensywne, niepozbawione znaczenia życie i skutecznie radzić sobie z towarzyszącym temu bólem. Do realizacji tego celu ACT wykorzystuje sześć zasad w niczym nieprzypominających tak zwanych zdroworoządkowych strategii z różnej maści poradników.

Czy to coś zwyczajnego, być szczęśliwym?

W cywilizacji Zachodu panuje wyższy standard życia niż kiedykolwiek wcześniej. Mamy więcej lepszej jakości pożywienia, lepszą opiekę medyczną, warunki mieszkaniowe i sanitarne, więcej pieniędzy, lepszą opiekę ze strony państwa, dostęp do edukacji oraz całego spektrum możliwości związanych z wymiarem spr-

wiedliwości, podróżami, rozrywką i karierą. Prawda jest taka, że dzisiejszej klasie średniej żyje się lepiej niż nie tak dawno temu rodzinie królewskiej, a mimo to wszędzie widać ludzką niedolę.

W księgarniach w niebywałym tempie rozrastają się działy z książkami psychologicznymi i poradnikami rozwoju osobistego, a półki uginają się pod ich ciężarem. Można tu znaleźć prace na temat depresji, lęków, jadłowstrętu psychicznego, przejadania się, kontrolowania agresji, rozwodów, problemów w związkach, problemów seksualnych, uzależnienia od narkotyków, alkoholizmu, niskiej samooceny, samotności, smutku, hazardu – wymień coś, a znajdzie się książka podejmująca ten problem. Tymczasem w telewizji, radiu, w magazynach i gazetach, dzień w dzień „eksperti” bombardują nas poradami mającymi pomóc zmienić swoje życie na lepsze. Dlatego z roku na rok zwiększa się liczba psychologów, psychiatrów, doradców małżeńskich i rodzinnych, pracowników społecznych i osobistych trenerów. I – zastanów się nad tym dobrze – pomimo całej tej pomocy, doradztwa i życiowej mądrości, ludzkiego nieszczęścia nie ubywa, a wręcz przeciwnie, narasta ono w błyskawicznym tempie! Czy taka sytuacja jest normalna?

Dane są przytłaczające: każdego roku u przynajmniej 30 procent dorosłych zdiagnozowane zostają zaburzenia psychiczne. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że depresja stanowi obecnie czwartą pod względem rozpowszechnienia, kosztów leczenia i destrukcyjnego wpływu chorobę na świecie, a do 2020 roku przesunie się na *drugą pozycję*. Co tydzień jedna dziesiąta dorosłych cierpi na kliniczną depresję, a w trakcie swojego życia zostanie nią dotknięty co piąty człowiek. Co więcej, jeden na czterech będzie miał problemy związane z uzależnieniem od narkotyków lub alkoholu, i z tego właśnie powodu w samych Stanach Zjednoczonych jest obecnie ponad 20 milionów alkoholików!

Ale bardziej zdumiewające i otrzeźwiający od tych danych jest to, że niemal połowa ludzi w którymś momencie swojego życia

będzie poważnie rozważać dokonanie samobójstwa, zmagając się z tym problemem przez okres dwóch tygodni lub dłużej. Jeszcze bardziej przerażające jest, że co dziesiąta osoba faktycznie podejmie próbę samobójczą.

Zastanów się chwilę nad tymi statystykami. Pomyśl o ludziach, których znasz; swoich przyjaciółach, rodzinie i współpracownikach. I wyciągnij wnioski z podanych tutaj danych: niemal połowa osobiście znanych ci ludzi na pewnym etapie swojego życia będzie tak przytłoczona przez smutek, że będą rozważać samobójstwo. A co dziesiąta osoba będzie próbowała zrealizować swoje zamierzenie! Przez dwa ostatnie stulecia udało nam się wydłużyć średnią ludzkiego życia o połowę. Ale czy jednocześnie dwukrotnie zwiększyliśmy intensywność, radość i *spełnienie*, jakie z tego życia czerpiemy? Statystyki jasno i wyraźnie mówią, że szczęście nie jest czymś zwyczajnym!

Dlaczego tak trudno być szczęśliwym?

By znaleźć odpowiedź na to pytanie, musimy cofnąć się w czasie. Umysł człowieka współczesnego, z jego zdumiewającą umiejętnością analizowania, planowania, tworzenia i porozumiewania się, mocno ewoluował w przeciągu ostatnich stu tysięcy lat, to jest od momentu, gdy nasz gatunek – *homo sapiens* – pojawił się na planecie. Ale umysł nie ewoluował, żeby poprawić nam samopoczucie, umożliwić opowiadanie świetnych kawałów, pisanie sonetów i mówienie „kocham cię”. Ewolucja mózgu miała nam pomóc w najeżonym niebezpieczeństwami świecie. Wyobraź sobie, że jesteś jednym z tych pierwszych ludzi należących do kultury zbieracko-łowiczej. Czego ci potrzeba, by móc się rozmnażać i przetrwać?

Czterech rzeczy: pożywienia, wody, schronienia i seksu; ale martwy nie będziesz miał z nich wielkiego pożytku. Dlatego priorytetem dla prymitywnego ludzkiego umysłu było wypatrywać

wszystkiego, co może wyrządzić mu krzywdę – i unikać tego! Zasadniczo prymitywny umysł zaprogramowany był na funkcję „nie daj się zabić” i okazał się pod tym względem ogromnie przydatny. Im lepiej naszym przodkom wychodziło przewidywanie zagrożeń i unikanie ich, tym dłużej żyli i mieli więcej dzieci.

Z każdym kolejnym pokoleniem ludzki umysł radził sobie coraz lepiej. Obecnie, po stu tysiącach lat ewolucji, współczesny umysł nadal nieustannie wypatruje kłopotów. Ocenia niemal wszystko, na co się natkniemy: Jest dobre czy złe? Bezpieczne czy wręcz przeciwnie? Wyrządzi krzywdę czy pomoże? Tyle że teraz umysł nie ostrzega nas przed szablatozębnymi kotami czy 200-kilogramowymi wilkami, a przed utratą pracy, odrzuceniem, mandatem, nieopłaceniem rachunków, publicznym skompromitowaniem się, zdenerwowaniem bliskich, rakiem i tysiącami innych, codziennych zmartwień. W efekcie większość czasu zamartwiamy się rzeczami, które przeważnie i tak się nie zdarzają.

Kolejną regułą przetrwania wczesnego człowieka jest przynależność do grupy. Jeśli wykopali cię z klanu, to wilki niedługo wpadną na twój trop. W jaki zatem sposób mózg chroni przed odrzuceniem przez grupę? Porównując cię z innymi członkami klanu: Czy tutaj pasuję? Czy robię to, co trzeba? Czy wystarczająco pomagam? Czy jestem tak dobry jak pozostali? Czy robię coś, za co mogą mnie wyrzucić?

Brzmi znajomo? Nasze współczesne mózgi nieustannie ostrzegają nas przed odrzuceniem i porównują z resztą społeczeństwa. Nic dziwnego, że tracimy tyle energii, zamartwiając się, czy inni nas polubią! Albo że nieustannie szukamy sposobów, by w czymś się poprawić, albo do czegoś się przyczepić, gdy nie spełniamy oczekiwań. Sto tysięcy lat temu mogliśmy porównywać się do zaledwie kilku członków klanu. Za to dzisiaj wystarczy, że otworzymy gazetę albo włączymy telewizję czy radio, żeby momentalnie natknąć się na całe mnóstwo ludzi, którzy są od nas mądrzejsi, bogatsi, wyżsi,

szczuplejsi, bardziej pociągający, silniejsi, mają większą władzę, są sławni, osiągnęli większy sukces albo są bardziej podziwiani. Jak najszybciej sprawić, żeby nastolatka popadła w depresję? Pokazać jej pismo o modzie. Gdy zacznie się porównywać do tych wszystkich napakowanych kolagenem supermodelek na cyfrowo modyfikowanych zdjęciach, bez cienia wątpliwości poczuje się gorsza albo wręcz nieatrakcyjna. Z nami jest tak samo. Dzięki ewolucji możemy nawet stworzyć swoje wymarzone „ja” – i porównać siebie z tym niedoścignionym wzorem. Jakie mamy szanse w takim zestawieniu? Zawsze będziemy się czuć niewystarczająco dobrzy!

W epoce kamienia każdy ambitny osobnik kierował się jedną podstawową zasadą: im więcej, tym lepiej. Im masz bardziej zaawansowaną broń (i im większy twój arsenał), tym więcej upolujesz. Im zasobniejsza twoja spiżarnia, tym większa szansa, że przetrwasz okres niedostatku. Im solidniejsze twoje schronienie, tym mniejsze zagrożenie ze strony pogody i dzikich zwierząt. Im więcej masz dzieci, tym bardziej prawdopodobne, że część z nich dożyje wieku dorosłego. Nie ma co się dziwić, że nasze współczesne umysły nieustannie wypatrują czegoś więcej: wyższej pozycji w grupie, więcej pieniędzy, miłości, satysfakcji z wykonywanej pracy, nowego samochodu, młodziej wyglądającego ciała i partnera, większego domu. A gdy już nam się uda i zdobędziemy więcej pieniędzy, nowszy samochód albo lepszą posadę, wtedy – *na jakiś czas* – pocujemy się usatysfakcjonowani. Ale wcześniej lub później (a przeważnie wcześniej) zaczniemy pożądać jeszcze więcej.

Ewolucja ukształtowała nasze umysły w taki sposób, że jest nam wręcz przeznaczone odczuwać psychiczne cierpienie: porównujemy siebie do innych, oceniamy i krytykujemy; koncentrujemy się na tym, czego nam brakuje; nic, co mamy, nie sprawia nam satysfakcji; wyobrażamy sobie wszelkie przerażające scenariusze, które w większości nigdy się nie ziszcza. I jak tu się dziwić, że ludzie nie potrafią być szczęśliwi!

Czym dokładnie jest „szczęście“?

Wszyscy go pragniemy i do niego dążymy – nawet Dalajlama powiedział, że „głównym celem życia jest poszukiwanie szczęścia”. Ale czym jest to ulotne uczucie?

Słowo „szczęście” ma dwa odmienne znaczenia. Zazwyczaj odnosi się do uczucia przyjemności, radości lub zadowolenia. Każdy z nas je lubi, nie dziwi zatem, że tak usilnie do niego dążymy. Tyle że szczęście, podobnie jak żadne inne uczucie, nie trwa wiecznie. Jakkolwiek mocno próbowalibyśmy go chwycić, zawsze się nam wymknie. I jak się przekonamy, poświęcając swoje życie na uganianie się za przyjemnością, przeważnie przestaniemy czerpać z niego satysfakcję. Prawdę mówiąc, im więcej wysiłku wkładamy w pościg, tym bardziej prawdopodobne, że ogarną nas lęki i depresja.

Druga definicja szczęścia to „życie bogate, intensywne i posiadające znaczenie”. Gdy angażujemy się w istotne dla siebie sprawy, gdy kierunek, w którym podążamy, jest w naszym mniemaniu tego wart, gdy określimy swoje przekonania i damy im wyraz swoim zachowaniem, wtedy nasze życie stanie się bogate, intensywne i nabierze znaczenia, a my dostaniemy zastrzyk energii. To prężne uczucie dobrze przeżytego życia nie opuści nas po krótkiej chwili. I chociaż bez wątplenia dostarczy wiele przyjemności, to czekają nas też przykre doświadczenia – jak smutek, strach i złość. To naturalne. Żyjąc pełną piersią, doświadczymy pełnego spektrum emocji.

Jak już na pewno zdążyłeś się domyślić, w tej książce interesuje nas przed wszystkim drugie znaczenie słowa „szczęście”. Oczywiście miło jest czuć się szczęśliwym, i powinniśmy w pełni wykorzystywać taką okazję, gdy się nadarza. Ale jeśli będziemy chcieli zaznawać go cały czas, czeka nas porażka.

Prawda jest taka, że życie to też ból. Nie można od tego uciec. Jako istoty ludzkie, wszyscy stawiamy czoła faktowi, że prędzej czy później czeka nas zniedołężnienie, choroba i śmierć. Prędzej czy

później ważne dla nas związki rozpadną się z powodu odrzucenia, rozdzielenia lub śmierci. Wszyscy kiedyś będziemy przechodzić jakiś kryzys, poczujemy rozczarowanie i doznamy uczucia porażki. Co za tym idzie, w takiej czy innej postaci wszyscy zostaniemy doświadczeni przez bolesne myśli i uczucia.

Dobra wiadomość jest taka, że choć nie jesteśmy w stanie uniknąć tego bólu, możemy nauczyć się lepiej sobie z nim radzić – zrobić dla niego miejsce, wznieść się ponad niego i nadać swojemu życiu sens. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobić. Cały proces obejmuje trzy etapy.

Najpierw dowiesz się, jak sam tworzysz i wpadasz w swoją pułapkę szczęścia. Ten pierwszy krok ma fundamentalne znaczenie, więc proszę, byś go nie pomijał – nie wyrwiesz się z pułapki, nie wiedząc, jak funkcjonuje.

W drugim etapie, zamiast uczyć się, jak unikać lub eliminować bolesne myśli i uczucia, zdobędziesz wiedzę, jak całkowicie przebudować swój stosunek do nich. Nauczysz się radzić sobie z nimi tak, żeby pozbawić je mocy, znacząco zmniejszyć i osłabić wpływ, jaki mają na twoje życie.

I wreszcie na trzecim etapie, zamiast uganiać się za przyjemnymi myślami i uczuciami, skoncentrujesz się na stworzeniu bogatego, posiadającego znaczenie życia, co pobudzi twoją witalność i uczucie spełnienia, dwa głęboko satysfakcjonujące i trwałe doznania.

Podróż

Ta książka przypomina wyprawę do obcego kraju: wiele rzeczy, z którymi się tutaj spotkasz, będzie ci się wydawać dziwne i nowe. Niektóre sprawią wrażenie znajomych, a jednak odrobinę innych. Chwilami poczujesz, że rzucono ci wyzwanie lub stawiasz czemuś czoła, kiedy indziej ogarnie cię podniecenie lub rozbawienie. Nie spiesz się. Zamiast pędzić przed siebie, zasmakuj w tej wędrówce.

Gdy natkniesz się na inspirujący lub niezwykły fragment, zatrzymaj się przy nim. Zgłębiaj i ucz się z niego, ile będziesz mógł. Stworzenie wartościowego życia jest poważnym przedsięwzięciem, więc poświęć swój czas, by zdać sobie z tego sprawę.

Rozdział 8: STRASZNE WIZJE

Roxy była roztrzęsiona. Twarz miała bladą i ściągniętą, w oczach łzy.

– Jaka jest diagnoza? – zapytałem.

– Stwardnienie rozsiane – wyszeptła.

Roxy była 32-letnią prawniczką, całkowicie oddaną swojej pracy. Któregoś dnia zwróciła uwagę na osłabienie i drętwienie lewej nogi i kilka dni później zdiagnozowano u niej stwardnienie rozsiane. Choroba objawia się degeneracją nerwów, co prowadzi do różnorodnych zaburzeń w ciele. W najlepszym przypadku przelotnie dotkną cię zaburzenia neurologiczne, ale wrócisz do siebie i już nigdy nie będziesz miała styczności z tą chorobą. W najgorszym, choroba będzie się stopniowo nasilać, doprowadzając do wyniszczenia twojego układu nerwowego i poważnego upośledzenia. Lekarze nie potrafią przewidzieć, jak stwardnienie rozsiane rozwinie się u danego pacjenta.

Nic zatem dziwnego, że wiadomość, którą usłyszała, bardzo zasmuciła Roxy: lekarz przekazał jej przerażającą diagnozę, nie potrafiąc przewidzieć rozwoju choroby. Roxy zawsze wyobrażała sobie najgorszy scenariusz. To użyteczna cecha u prawników, którzy są dzięki temu przygotowani na każdy problem, jaki może się pojawić w prowadzonej przez nich sprawie cywilnej lub karnej. Ale teraz zamieniła się w utrapienie, ponieważ Roxy nieustannie wyobrażała sobie siebie w wózku inwalidzkim, ze zdeformowanym ciałem i smuzką śliny płynącą z wykrzywionych ust. Ta wizja przerażała ją za każdym razem, gdy pojawiała się w jej myślach. Pró-

bowiała przemówić do swojego zdrowego rozsądku: „Nie martw się... ciebie to pewnie nie będzie dotyczyć”, „Masz duże szanse, że wyjdiesz z tego... Nie martw się na zapas”, „Po co martwić się czymś, co może się w ogóle nie zdarzyć?”. Także przyjaciele, rodzina i lekarze próbowali dodać jej w ten sposób odwagi. Ale czy udało im się przegonić straszne wizje? W najmniejszym stopniu.

Roxy przekonała się, że czasami udaje się jej wypchnąć ten obraz ze swojej głowy, ale nie na długo, a gdy wraca, jeszcze bardziej ją niepokoi. Ta powszechnie stosowana, ale nieskuteczna technika kontroli nosi nazwę tłumienia myśli i polega na wypychaniu ze swego umysłu przygnębiających myśli i obrazów. Na przykład, za każdym razem, gdy pojawi się niechciana myśl lub obraz, możesz sobie powiedzieć: „Nie, nie myśl o tym!”, „Przestań!” albo po prostu odepchnąć ją w swoim umyśle. Badania wskazują, że o ile stosowanie tej techniki może pomóc w doraźnym pozbyciu się przygnębiających myśli, to po pewnym czasie pojawia się efekt jojo – negatywne myśli powracają, jest ich więcej i są bardziej intensywne.

Większość z nas ma skłonność do malowania przyszłości w czarnych barwach. Ile to już razy widziałeś w swoich myślach, jak ponosisz porażki, jesteś odtrącany, robisz z siebie pośmiewisko, tracisz pracę, chorujesz, starzejesz się, tracisz siły albo pakujesz się w jakieś kłopoty? W stanie fuzji poznawczej te obrazy wydają się niezwykle realne, jak gdyby wydarzenia, które sobie wyobrażamy, rzeczywiście miały miejsce. To oczywiste, że budzą nasz lęk. Parafrazując Marka Twaina, w swoim życiu doświadczamy wielu przerażających sytuacji, a większość z nich nigdy nie ma miejsca.

Te nieprzyjemne, wytrącające z równowagi obrazy będą pojawiać się w głowie za każdym razem, gdy życie postawi na naszej drodze jakieś wyzwanie, i możemy zmarnować wiele swojego czasu, próbując je zgłębić albo się ich pozbyć. Co więcej, jeśli całkowicie się z nimi zestroimy, mogą okazać się tak przerażające, że ze

strachu nie będziemy w stanie skupić się na tym, co w danej chwili robimy. Przykładowo, wielu ludzi unika lotów samolotem, ponieważ ich umysł przywołuje obrazy katastrof lotniczych. W fuzji poznawczej:

- traktujemy poważnie te obrazy;
- poświęcamy im całą swoją uwagę;
- reagujemy, jakby się urzeczywistniły;
- traktujemy je jak prawdziwą wizję przyszłości.

W zdystansowaniu poznawczym zaś:

- stwierdzamy, że to tylko obrazki;
- zwracamy na nie uwagę tylko, jeśli mogą nam się do czegoś przydać.

Techniki zdystansowania stosowane na obrazach nie różnią się wiele od tych stosowanych na myślach. Początkowo musimy skupiać się na tych obrazach, ćwicząc zdystansowanie. Ale dążymy do sytuacji, gdy pozwalamy, żeby obrazy przepływały przez nas, a nasza uwaga się na nich nie skupiała. To trochę jak mieć w pokoju włączony telewizor, ale go nie oglądać.

Techniki zdystansowania pomagają nam dostrzec, czym tak naprawdę są te obrazy: niczym innym jak kolorowymi zdjętkami. Gdy już się na nich poznamy, możemy pozwolić im istnieć, nie walcząc z nimi, nie oceniając ich ani ich nie unikając. Innymi słowy, możemy je zaakceptować. A to oznacza, że nie musimy się ich już bać. Że przestaniemy marnować naszą cenną energię na szamotanie się z nimi. I wreszcie, że możemy skoncentrować się na czymś bardziej konstruktywnym.

Zanim przetestujesz poniższe techniki, muszę powiedzieć coś jeszcze na temat bolesnych wspomnień. W ich przechowywaniu biorą udział wszystkie nasze zmysły: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Techniki, które tutaj przedstawię, skutkują często w przy-

padku wspomnień wzrokowych, czyli zebranych głównie przez zmysł wzroku. W fuzji poznawczej:

- poświęcamy tym wspomnieniom całą naszą uwagę;
- reagujemy, jakby się urzeczywistniły;
- reagujemy, jakby niosły ze sobą zagrożenie.

W zdystansowaniu poznawczym zaś:

- stwierdzamy, że to tylko obrazki;
- jesteśmy świadomi, że to, co się wydarzyło, miało miejsce w przeszłości i już więcej z tego powodu nie ucierpimy;
- zwracamy na nie uwagę, tylko jeśli mogą nam się do czegoś przydać.

Pamiętaj jednak, że pracując ze wspomnieniami, powinieneś zachować ostrożność. Co prawda techniki opisane w tym rozdziale pomagają uporać się z wieloma nieprzyjemnymi wspomnieniami – na przykład takimi, które dotyczą życiowych porażek, spraw, które zawaliłeś, sytuacji, gdy ktoś cię odrzucił, poniżył lub wprawił w zakłopotanie – ale mogą okazać się nieodpowiednie, gdy w grę będą wchodziły bardziej traumatyczne sytuacje. Jeśli twoje lęki spowodowane są traumatycznymi wspomnieniami gwałtu, tortur, molestowania, przemocy domowej lub innych poważnych wydarzeń, to nie polecam ci stosowania tych metod na własną rękę. Powinieneś raczej nauczyć się dystansować do tych wspomnień pod okiem dysonującego odpowiednim treningiem terapeuty.

Dystansowanie się do nieprzyjemnych obrazów

Żadna znana ludzkości technika nie jest w 100% skuteczna i podobnie rzecz się ma z technikami zdystansowania. Jeśli odkryjesz, że któraś z technik nie działa, skoncentruj się na uczuciu stopienia się z danym obrazem i przejdź do kolejnej techniki. Zanim zastosujesz którąkolwiek z nich, najpierw przeczytaj instrukcje, a na-

stępnie przywołaj nieznośny, powracający do ciebie obraz. Jeśli ma postać filmu, skróć go do dziesięciosekundowego nagrania. Odłóż książkę na bok i wypróbuj wybraną technikę. Jeśli któraś wyda ci się nieodpowiednia, nie korzystaj z niej.

EKRAN TELEWIZORA

Przywołaj nieprzyjemny obraz i zwróć uwagę, jak na ciebie oddziałuje. Teraz wyobraź sobie, że po drugiej stronie pokoju stoi mały telewizor. Umieść na jego ekranie swój obraz. Pobaw się ustawieniami: przewróć obraz do góry nogami; „połóż” go, okręć; rozciągnij na boki. Jeśli to nagranie, puść je w zwolnionym tempie. A teraz do tyłu, też na zwolnionych obrotach. Przewiń do przodu, a potem do tyłu. Zmniejsz nasycenie kolorów, aż obraz stanie się czarno-biały. Podkręć nasycenie i jasności, aż będzie niemożliwie wręcz krzykliwy (ludzie na ekranie telewizora będą mieć jaskrawo-pomarańczową skórę, a chmury staną się różowe). Nie chodzi o to, żeby pozbyć się tej wizji, ale żeby zobaczyć, że w rzeczywistości jest to tylko nieszkodliwy obrazek. Zdystansowanie się do niego może potrwać od dziesięciu sekund do dwóch minut. Jeśli po tych dwóch minutach obraz nadal cię niepokoi, przejdź do kolejnej techniki.

ŚMIESZNE NAPISY LUB ŚMIESZNY LEKTOR

Wyświetl wybrany obraz na ekranie swojego wymyślonego telewizora i podłóż pod niego humorystyczne napisy albo śmiesznego lektora, na przykład: „Kłęska totalna!” – premiera na TVP1 w piątek o godzinie 20:30; albo: „Rzuciła mnie dziewczyna!” – do obejrzenia w kinach!. Jeśli dany obraz wiąże się jakoś z opowieścią, której zdążyłeś już nadać tytuł, to wykorzystaj go w tej technice. Na przykład obraz, na którym coś ci się nie udaje mógłby mieć podpis: „Opowieść o porażce”. Jeśli po upływie kolejnych trzydziestu sekund obraz nadal cię niepokoi, wypróbuj kolejną technikę.

PODKŁAD MUZYCZNY

Wyświetl wybrany obraz na ekranie swojego wymyślnego telewizora i podłóż pod niego wybraną przez siebie ścieżkę dźwiękową. Wypróbuj kilka rodzajów muzyki: jazz, hip-hop, muzykę klasyczną, rock albo ulubione motywy z filmów. Jeśli wyświetlany w telewizorze obraz nadal cię niepokoi, przejdź do kolejnej techniki.

ZMIANA SCENOGRAFII

Wyobraź sobie, że zmienia się scenografia transmitowanego filmu. Skupiaj się na każdej przez dwadzieścia sekund, po czym przechodź do następnej. Niech niepokojący cię obraz pojawia się na podkoszulce biegacza albo gwiazdy rocka; na płótnach lub banerze przypiętym do lecącego samolotu; jako naklejka na zderzak, zdjęcia z magazynu albo w formie tatuażu na czyichś plecach; jako wyskakujące okienko na ekranie komputera albo plakat w sypialni nastolatka; na znaczku pocztowym lub jako rysunek w komiksie. Popuść wodze wyobraźni – możliwości są praktycznie nieograniczone.

Jeśli nadal czujesz więź z tym obrazkiem – wciąż wywołuje twój niepokój, smutek albo też poświęcasz mu całą swoją uwagę – to radzę, żebyś każdego dnia poświęcił przynajmniej pięć minut na wykonanie kilku z przedstawionych tu ćwiczeń albo całego ich zestawu. Właśnie to doradziłem Roxy i po tygodniu jej wizja siebie samej na wózku inwalidzkim przestała ją niepokoić. Wracała do niej od czasu do czasu, ale nie budziła już strachu i przepływała w tle, umożliwiając Roxy skupienie się na ważniejszych sprawach. Paradoksalnie, im mniej starała się wypchnąć niepokojący obraz ze swojej świadomości, tym rzadziej się on pojawiał. Nie był to cel ćwiczeń, a często towarzyszący jej pozytywny efekt uboczny. Nabiera to sensu, gdy pomyśleć o efekcie jojo, z którym często mamy do czynienia, gdy próbujemy odepchnąć od siebie myśli i obrazy.

W przypadku mniej kłopotliwych wizji można śmiało wykorzystać inne techniki zdystansowania. Zamiast: „Naszła mnie myśl,

że...”, możesz po prostu stwierdzić: „W mojej głowie pojawiła się wizja...”; przykładowo: „W mojej głowie pojawiła się wizja, że zawalę rozmowę kwalifikacyjną”. Możesz nawet pomyśleć: „Mój umysł pokazuje mi wizję...”.

Zamiast nadawać nazwę opowieści, możesz dać tytuł obrazkowi. Na przykład: „Acha! To obrazek z cyklu »Samotny i nieszczęśliwy«!”. Wspomnieniu także możesz nadać tytuł: „Acha! Wspomnienie »paskudnego kosza!«”. Zawsze też możesz powiedzieć: „Dziękuję ci, umyśle”, wyrażając wdzięczność za każdy podsunęty obraz. A oto jeszcze jedna technika pomagająca uporać się z kłopotliwymi obrazami.

ZMIANA GATUNKU

Ta technika jest najskuteczniejsza w przypadku nagrań. Zamień swój obraz na krótki wideoklip, ten zaś umieść na ekranie telewizora. Teraz odtwarzaj go, zmieniając gatunek filmu. Niech to będzie na przykład film gangsterski, western, szmirowata opera mydlana, thriller, science fiction, film animowany Disneya albo musical. Za każdym razem, gdy zmienisz gatunek, dokonuj też zmian w garderobie, scenografii i aktorstwie, ale nie modyfikuj niczego w przebiegu wydarzeń. Odtwarzaj klip raz za razem, stylizując go na różne gatunki, aż wreszcie dotrze do ciebie, że to tylko film.

Pamiętaj, naczelnym celem zdystansowania jest akceptacja. Nie chodzi o to, żeby pozbyć się tych obrazów, ale żeby przestać się z nimi szamotać. Pytasz, *dłaczego* miałbyś je zaakceptować? Ponieważ prawda jest taka, że takie straszne obrazki będą cię nawiedzać w różnej postaci przez całe twoje życie. Pamiętaj, że punktem wyjścia dla rozwoju twojego umysłu był mechanizm mający uchronić cię przed śmiercią. Ratował skórę twoim przodkom, wysyłając im ostrzeżenia: obraz niedźwiedzia śpiącego na końcu jaskini albo głodnego tygrysa szablatego przycajonego na skałach. Po set-

kach tysięcy lat ewolucji mózg nie powie ci przecież ni z tego, ni z owego: „Czekaj no chwilkę. Wilków i niedźwiedzi już nie ma – nie muszę wysyłać ostrzeżeń”. Niestety nie tak działa umysł.

Powtórzę to: nie musisz wierzyć mi na słowo – opieraj się na własnym doświadczeniu. No, bo czy pomimo wszystkich tych technik, które stosowałeś na przestrzeni lat, twój mózg nadal nie podsyła ci nieprzyjemnych wizji? Musimy nauczyć się z nimi żyć – koncentrować się na nich, gdy niosą ze sobą jakąś naukę, a pozwalając im przychodzić i odchodzić, jeśli są dla nas bezużyteczne.

I jeszcze jedna sprawa – jestem tutaj, żeby cię przygotować. Jeśli będziesz stosować opisane techniki, nieprzyjemne obrazy mogą zniknąć albo będą znacznie rzadziej do ciebie wracać, a twoje samopoczucie ulegnie wyraźnej poprawie. Ale pamiętaj, że to tylko korzystne skutki uboczne twoich ćwiczeń, a nie cel, do którego dążysz. Dystansując się do myśli lub obrazów w nadziei, że się ich pozbędziesz, wcale ich nie akceptujesz. Wykorzystujesz strategię akceptacji, jakby była strategią kontroli – a to koniec końców obróci się przeciwko tobie. Korzystaj z technik zgodnie z ich przeznaczeniem i miej ku temu dobre powody, a pomogą ci uwolnić się z pułapki szczęścia.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Russ Harris to znany na całym świecie lekarz i psychoterapeuta. Staż odbył w Australii, gdzie rozpoczął też praktykę jako lekarz rodzinny. Z czasem zainteresował się psychologicznymi aspektami chorób. Doprowadziło go to do zmiany ścieżki zawodowej i wynalezienia innowacyjnej terapii opartej na akceptacji i zaangażowaniu (ACT). Dzięki niej udało mu się wznieść ponad dręczący go chroniczny niepokój i głęboki brak pewności siebie.

A co, jeśli wszystko co wiesz o szczęściu jest kłamstwem?

Czy sama pogoń za tym stanem jest powodem złego samopoczucia?

Badania dowodzą, że daliśmy się schwytać w psychologiczną pułapkę błędnego koła. Im usilniej dążymy do szczęścia, tym bardziej cierpimy. Właśnie trzymasz w dłoniach klucz do wolności!

Ta książka wyjaśni Ci, jak:

- ☺ lepiej radzić sobie z bolesnymi uczuciami,
- ☺ wyrwać się z uścisku zgubnych przyzwyczajeń,
- ☺ wyzbyć się obaw, wątpliwości i braku pewności siebie,
- ☺ czerpać większą satysfakcję ze swojej pracy,
- ☺ stworzyć bogate, intensywne i satysfakcjonujące życie.

Zamiast gonić szczęście, złap je!



Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-551-0



9 788373 177551 0